



発行者：すずらん保育所  
発行日：令和4年6月30日  
担当者：看護師 坂本

6月1日～3日に

毎年  
恒例

## 歯みがき集会 を行いました!

歯の衛生週間に合わせて、たんぽぽ組、あざみ組、すずらん組の3クラスで歯みがき集会を行いました。歯ブラシの正しい持ち方についてのお話に加え、たんぽぽ組・あざみ組のお友だちには「歯医者へ行こう」がテーマのお話を、すずらん組のお友だちには、「6歳臼歯」についてのお話をしました。看護師の話に興味津々な様子の子どもたち。楽しみながらブラシの持ち方の練習が出来たように感じます。後日、子どもたちからは「寝る前にちゃんと歯みがきしたよ!」「ママに歯みがきしてもらったよ!」という声を多く掛けられ、嬉しく感じました。

歯みがきって  
たのしいね♪  
気持ちいいね♪



歯医者さんって 優しいよ♪  
こわくないよ♪ 痛くないよ♪

**虫歯がなくても歯医者へ行こう!**

家での歯みがき（セルフケア）に加え、子どもたちにとっての歯科受診が「痛い・コワイ」等のマイナスイメージから、少しでも「痛くない・また行きたい」と思えるようなプラスイメージに変わり、  
早めの歯科受診（プロケア）でむし歯ゼロを目指していきたいですね。

## 虫歯は虫が作っている!?

### — 0歳から歯みがき習慣を —

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌が固まってできた歯垢。ネバネバしているため、うがいだけでは取れず、丁寧な歯みがきが必要です。歯が生え始めたら歯みがき習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

**0歳**

保護者

口の周りを触られることに慣らす。

**1歳**

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

**2歳**

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

**3歳**

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

**4歳**

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

**5歳**

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。





虫歯になりやすい環境  
になっていませんか?

ーチェックが多い人は虫歯になりやすいかも?ー

- ☐ 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ☐ 乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している
- ☐ 治療すれば虫歯は治ると思って予防をしなかったり  
子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ☐ フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ☐ 仕上げみがきをしていない
- ☐ 歯科医院での定期検診をしていない
- ☐ 子どもを大人しくさせるために甘いものをあげている

※ ↑全て虫歯になりやすい環境のことです  
心当たりのある人は気を付けてみてくださいね。



小学校入学準備はここから!

MRの  
追加接種を受けましょう

MR(麻しん・風しん混合ワクチン)

の2回目の接種期間は、

小学校入学前の1年間

(5歳児クラスになった年の

4月1日~翌年の3月31日)です。

入学直前の 秋以降になると、

風邪がはやい始めて、

予防接種の予定が

立てにくくなってしまいます。

すずらん組のお友だちは、  
ランドセルの準備と一緒に  
MRの予約もお忘れなく!

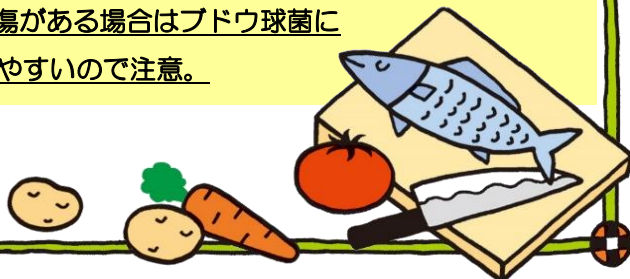


## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすい季節です。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつも以上に衛生面に気を配っていきましょう。

### 予防のポイント

- ◆ 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったモノは食べない。
- ◆ 魚や肉は十分に火を通す。
- ◆ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ◆ まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌。
- ◆ 調理前や食事の前、トイレの後には石けんで手指を洗う。
- ◆ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意。



## 蚊に刺された ときの対処

- 石けんで洗う...かゆみのもとを洗いながそう
- 保冷剤などで冷やす...かゆみが和らぎます
- かきむしり防止に ばんそうこうを貼る



やっちゃダメ!



爪を押し付けてバツ印をつける

...皮ふを傷つけるだけで意味がありません



一刺される前に対策をー

蚊の多い場所に行くときは

虫よけスプレーを使いましょう。

家の周りに水がたまったバケツや水たまり

などがあれば撤去しましょう